HAFIZAYI KUVVETLENDİRME YOLLARI



Derleyen

Ahmet TÜRKAN
MBA
Kasım-2023

İÇİNDEKİLER

TAKDİM

Madem imtihan dünyası olan şu aleme bize ihsan edilen akıl, şuur, idrak, zekâ ve hafıza kuvveleri sayesinde gönderildik. Madem bize bir emanet verildi. O emaneti hafızamızı diri tutarak muhafaza etmenin yollarını da öğrenmeliyiz. Yani aklımız gibi hafızamızı da muhafaza etmeliyiz. Bunun için akıl, zekâ, idrak ve hafıza gibi insana mahsus değerlerimiz hakkında edindiğimiz malumatları değerlendirmeli ve tedbir almalıyız.

Bu çalışmamızda hafızamızı kuvvetlendirme metotları konusunda bir çalışma yaptık.

Umarız okuyucularımıza istifadeli olur.

Gayret bizden tevfik Allah'tandır.

AKIL NEDİR?

"Akıl (logos, epistêmê, intellectus, intelligentia, ratio, entendement, understanding) geniş kapsamıyla kösnüllüğün karşısındaki zekâ olan düşünme gücüdür. Daha dar bir kapsamdaysa akıl, anlayış karşısında ruhun bir bütün olarak anlama, (doğru) kavrama (soyutlama) hükme varma kapasitesidir. (Google)

HAFIZA NEDİR?

Hafıza, bilgilerin ve deneyimlerin ve duyguların kayıt altına alındığı bölümlerin genel adıdır. İnsanlar, bu yeteneğe doğuştan sahip olurlar. Genetik olarak hafızanın kimi insanlarda diğerlerine göre daha güçlü olduğu bir gerçektir ancak hafıza, geliştirilebilir. Açıklamaya çalıştığımız bilgiler vasıtası ile, beynin fiziksel işlevlerini harekete geçirmeyi amaçlıyoruz. Bu teknikleri uygulayan herkes, aynı bir sporcunun vücut kaslarını geliştirdiği gibi beyin kaslarını geliştirip, hafızasını güçlendirebilir.

Anlatacağımız hususlarda başarıya ulaşmanın anahtarı zekâ seviyesi değil, etkili ve düzenli çalışmadır. Bu nedenle, herkes hafıza tekniklerini kullanarak hafızasını güçlendirebilir.[1]

[1] https://www.pozitifhayatmerkezi.com/105/hafiza_nedir_/hafiza_nedir_.php

ZEKÂ NEDİR?

Kavrayabilme, soyut düşünme, muhakeme etme ve bu zihinsel işlevleri uyumlu şekilde bir amaca yönelik olarak kullanabilme yetenekleri zekâ olarak adlandırılmaktadır.” geliştirilebilecek bir kapasite ya da potansiyel olduğu ve biyolojik temellerinin bulunduğu noktalarında birleşir. (Google)

AKIL-ZEKÂ VE HAFIZA İLİŞKİSİ

İnsanı diğer varlıklardan ayıran temel vasıf ve dinin ilk şartı akıldır. Akıl imandan sonra en büyük nimet olarak kabul edilir. Çünkü Allah'a kulluğun ve ibadet şartlarının en önemli vasıtası ve şükretmenin en önemli vesilesidir. Akıl vahiyle beslendiği sürece gerçek manada görevini yerine getirmiş olur. Akıl ve zekâ arasında ne farklar vardır?

Yukarıda kavramlara bir giriş yapmıştık. Akıl sözlükte iyiyi kötüden, faydayı zarardan ayırt edebilme kuvveti, bilinç, idrak kabiliyeti; zekâ hafıza ve tefekkür yeteneği olarak tanımlanır. Aklın ileri derecede işlerliğine ve aktivitesine, kuvvetli hafıza gücüne zekâ denir. Zeki insan iyi düşünen, aklını iyi çalıştıran, aklı kuvvetli olan, derinliğine akıl erdiren, basiret, feraset sahibi düşünceli, ince kavrayışlı, idrakli ve sağlıklı muhakeme gücüne sahip kimseler kast edilir. Madem kuvvetli zekâ gücüne hafıza deniyor o zaman hafızayı kuvvetlendirmenin yollarını öğrenmeli ve hafızamızı har daim sağlıklı ve verimli tutmalıyız. İslam alimleri hafıza, akıl, zekâ konularına her zaman ilgili olmuşlar ve bu konularda eserler vermişlerdir. Farabi, İbni Sina, İbn Bacce, İbni Rüşd, İmam Maturidi, Gazali, Mevlana ve Bediüzzaman Said Nursi gibi zatlar eserlerinde genellikle aklın mertebelerinin farklı biçimlerde yorumlamışlardır. Farabi insan aklı ile faal akıl arasındaki ilişkiyi de güneşle göz arasındaki ilişkiye benzeti. Buna göre güneş varsa göz görür, yoksa çevrede olan biten algılanamaz. Faal akıl da feyzini göndermedikçe insan hiçbir bilgiyi idrak edemez.

Gazali vahyi bir bina, aklı da bu binanın temeli olarak kabul eder. İnsanın yükümlü olabilmesi için onda bulunması gereken en önemli özellik akıldır. Akıl, zeka ve hafıza birbirini tamamlıyorsa eğer bize düşen hafızamızı sağlıklı tutmaktır. Hafıza yaşanan ve öğrenilen şeylerin beyinde kayıtlı olarak ve istenilen zamanda hatırlanmak üzere tutulabilme yeteneğidir. İnsanlar doğuştan çok gelişmiş hafızaya sahip olabilecekleri gibi zayıf olan hafızalarını zamanla çok güçlü hale getirebilirler. Bu konuda aşağıdaki başlıklar altında kısa bilgiler verilmiştir.

İSLAM DÜŞÜNCESİNDE HAFIZA

Hafıza konusu sadece Avrupa düşünce dünyasında işlenen bir tema değildir.

Özelde İslam Felsefesi olmak üzere doğu düşünce dünyasında da hafıza ve hafızayla ilgili kavramlara dair çalışmalar yapılmıştır. Bu çalışmalar Avrupa düşünce dünyasında olduğu kadar sistematik ve bir alan oluşturmayı gerektirecek şekilde sunulmaması sebebiyle günümüzde batı sosyal biliminde dönen tartışmalara paralel olarak ilerlememektedir. Fakat İslam düşüncesinde hafıza konusu bizzat varlığın ve var olmanın kendisi ile ilintili olarak ele alınmıştır. Öyle ki yaratıcının isimlerinden birisi Hafız'dır. Yani hafıza, İslam düşüncesinde doğrudan ontolojinin meselesi olarak görülmektedir. Aynı zamanda yaratıcının bir sıfatı olarak karşımızda duran Hafız adlandırması, bu evrende var olan her şeyin muhafaza edildiği saklı tutulduğu, hıfz edildiği yerin olduğuna işaret etmektedir. Bu durum yaratıcının unutma ve hatırlamadan münezzeh olduğu anlamına gelmektedir. Başka bir deyişle Hafız'ın İslam düşüncesinde yaratıcının isimlerinden biri olması, insanın her şeyi zihninde tam olarak muhafaza etmesinin noksan olduğuna işaret etmektedir. Çünkü sadece yaratıcı tam olarak hıfz edebilir. Buna karşın yaratıcının sıfatlarından bir nebze yüklenen insanın hıfz etmesi hatırlama ve unutma ile birlikte gerçekleşmektedir. Nitekim bizzat insan kelimesi unutan anlamına gelen nisyan kelimesinden türer. Öteki taraftan bağlılık, alışma, ilişki kurma anlamına gelen ünsiyet kelimesi insanın hamurunda olan bir diğer kelimedir ve geçmiş ile gelecek arasında bağ kurmayı gerektiren hatırlamayı çağrıştırmaktadır. Yani "insan nisyan ile ünsiyet arasında gidip gelen bir sarkaçtır" (Aykut, 2007; 160).

Varlık Nazariyesi ile tasavvuf felsefesini şekillendiren İbn-i Arabi'ye göre insan nisyan kelimesinin öznesidir. Yani insan unutmanın öznesidir. İnsanın bu dünyada unutmaması gereken en temel bilgisi varlık âleminde Allah'a verdiği sözdür. Kuran'da peygamberlerin ve geçmiş toplumların kıssalarının yer almasının en önemli sebebi de insanın verdiği sözü unutmaması gerektiğinin vurgulanmasıdır. Fakat mutlak unutmama durumu mümkün olmayacağı için insan sürekli şuur halinde olmalıdır.

Çünkü İnsan bizzat unutma özelliği sebebiyle varlık âleminde diğer canlılardan ayrışır ve kendi içinde farklı mertebelerde yer alır. Unuttuklarını telafi edebilmesi için şuur halinde olmalıdır yani insanın unutmanın öznesi olduğunun ve sürekli verdiği sözü tekrarlayarak tazelemesi gerektiğinin bilincinde olması gereklidir. Kuran'da iman edenlerin imanlarını yenilemelerine dair yapılan vurgu da şuur halinin korunmasına yöneliktir. O halde ancak sürekli unutan bir varlık olduğumuzun şuurunda olmak bizi Allah'ın hıfz ismine yaklaştırmakta ve varlık mertebesindeki yerimizi yükseltmektedir İslam düşüncesinde hafıza kelimesi sadece insanla ve evrenle kurulan ontolojik bağı sebebiyle merkezi bir konuma sahip değildir. Bunun yanı sıra bir müessese olarak hafızlık hem günümüzde hem de İslam'ın yayıldığı ilk dönemlerde İslam düşünce dünyası açısından merkezi bir rol oynamıştır. Özellikle Kur'an'ın yazıya geçirilmesi aşamasına kadar Kur'an metninin muhafaza edilmesi ve yaygınlaştırılması için ayetlerin hıfz

edilmesi, sonrasında hadislerin hıfz edilerek, farklı coğrafyalarda bedensel bir bilgi olarak taşınması, bu merkezi rolün göstergesidir. İslam'ın yayılmasında merkezi bir rolü olan hafızlığın bilinçli bir şekilde muhafaza edildiğini söylemek mümkündür. Öyle ki Müslümanlar arasında iyi hıfz edebilmek bir övünç kaynağıdır. İlk dönem hafızlardan sonra icazet usulü ile hadis ve Kuran hafızlığının günümüze kadar bir müessese olarak gelmesi ise Müslümanların pratik hayatında da hafızanın önemini ortaya koymaktadır.

İslam düşüncesinde toplumsal hafıza deyince ilk akla gelen ümmet nosyonudur. Herhangi bir ulus devlet sınırlılığı içinde izah edemeyeceğimiz ümmet kavramı, İslam dininin temel esaslarını kabul eden herkesi sınırları içine dâhil etmektedir. Yani ümmet metin/ayet merkezli bir oluşumdur ve dolayısıyla metin merkezli bir hafızaya sahiptir.

İnsan bahsinde geçtiği üzere ümmet hafızası da unutmama üzerine şekillenmiştir. Bu sebeple İslam düşüncesinde siyer çok önemli bir yer tutmaktadır. Çünkü siyer sürekli metni hatırlatarak hafızanın diri tutulmasına imkân vermektedir. Ümmet bilincinin hafızayı muhteva eden bir diğer yönü birbirini hiç tanımayan, aynı tarihi tecrübe etmemiş hatta birbirinin dillerini bilmeyen insanların aynı kimlik dünyasına kendilerini ait hissetmesidir. Bu dünyanın başka uçlarında olsa dahi insanların aynı hafızayı paylaşmasına imkân vermektedir. Ümmet bilinci işte bu dünyanın iki ucunda olan fakat aynı hafızayı tecrübe eden insanların birbirini unutmaması üzerine kuruludur. Yani bu bilinç dünyasına sahip olanlar ortak din hafızasında yer aldıkları başka insanlarla sevinçlerini ve üzüntülerini paylaşmak durumundadır (bkz. Müftüoğlu, 2011). Bu ise hafızayı bir soyutlamanın ötesine taşımaktadır. İslam'da ümmete işaret eden hafıza başka Müslümanlarla ortak sevinip ortak üzülmeyi, hatta ortak ibadet etmeyi – bu durumun en güzel ve somut örneği Hac vazifesidir- zorunlu kılmaktadır. İnsanın unutmamakla yükümlü olması ve bu haliyle hıfz etme gerekliliği felsefi arayışlara gitmeye gerek kalmayacak net ve merkezi hükümlerin oluşmasına sebebiyet vermiştir.[2]

[2] F. KARAASLAN-Modern Dünyada Toplumsal Hafıza ve Dönüşümü-D. Tezi-S.34

MÜTEFEKKİR REŞHALARI

- Başarının asansörü yoktur. Oraya merdivenle çıkılır.

- İlmin evvelinde otoyol yoktur. Patika yoldan sonra, otoyol gelir.

- İlim sofrasına acı soğanla başlanır. Bal sonunda yenilir.

- Tek tuşla ilim öğrenilse idi, bilgisayar ulema kesilirdi.

- Hafızanın en iyi dostu dikkat ve rikattir.

- Ezberleyeceğin menüyü en az annen kadar tanımalısın.

- Düşünmeden çalışan 7 saat, düşünüp 1-2 saat çalışmaktan kötüdür.

- Bazen 40 dk. düşünen insan 1 (bir) gün çalışan maden işçisinden daha fazla yorulur. Fakat hafızanın kapısını açmış olur.

- Galibiyetler, çalıştıkça veya o iş üzerine yoğunlaştıkça inkişaf eder. Hafızada, hafızayı yordukça açılır.

- Hafıza yumağı (Beyin) papatya gülü gibi gün geçtikçe yumağı zorladıkça o branşla sulandıkça filizlenir.

- Anadan doğma dahi yoktur. Dahilerin hayat hikayesi hatırlanırsa 22 saat deney yapıp 1000 defa aynı işle, 14 yıl uğraşan dahiler ancak hedefe vardılar.

- Olağanüstü zekâ olağan üstü insanlarda olur, oda olağanüstü düşüne düşüne buna ulaşmıştır.

HAFIZAYI VE BASİRETİ ARTIRAN 5 ŞEY

- Gözünü harama karşı kapamak.

- Şehveti tahrik eden şeylerden kaçınmak.

- Menfi olan her şeyden kaçınmak.

- Zahiri sünneti seniyye ile mamur etmek.

- Haram olacağı şüpheli şeylerden kaçınmak

İBRAHİM HAKKI HZ. LERİNİN (MARİFET NAMESİNDEN)

HAFIZA İLE İLGİLİ BİLGİLER

- Hayvan artığı, özellikle fare artığı yememek

- Kokuşmuş, küflenmiş ve artık kalan yemek yememe.

- Hakkımız olmayan (Haram) meyve ve ham meyve yememe.

- Bir eseri bitirmeden başka esere, o da bitmeden başkasına geçme, hafızayı azaltır.

METİN EZBERLERKEN

- Akşam yemeğinde hafif sindirimli yiyecek ve az yemeli.

- Metni en az 10 defa yatmadan dikkatli, şuurlu ve samimi şekilde okunmalı

- Arkasından tevkifi-ilahi için dua edilmeli.

- Metinden ve duadan sonra kimseyle konuşmamalı ve dünyevi şeyler düşünmemeli.

- Metni düşünerek, hatırlayarak yatmalı ki zihin beyin onu sabaha kadar öğütüp pişirmeli

- Sabah fecir saatinde (Namaz Vaktinde) namazı kılıp tekrar abdest alınmalı. Ezberlenecek metne bakıp ezber yapmalı ki, zaten karşında sabaha kadar beynin işlediği, öğüttüğü sofra var. Artık 2 saat yemesi senin.

- Sabahın nimetinde istifade edilmeden hafız olanlar, oldum diyenlere itibar etmemelisiniz. Bu olsa da dışı güzel içi çürük elma gibi fos ve kuvvetsizdir.

ULEMADAN ÖNEMLİ NOTALAR

- Az yemek, çok oruç (Riyazet)

    * Çok yemek yiyenin midesi işler, az yiyenin kafası işler.

- Az uyku çok mesaj

    * Çok uyuyanın hayatı kısalır, az uyuyanın ömrü uzun olur.

- Geceden istifade edip, seherin ilacından nasip olmayan, aç kimsenin elmayla karnını doyurmaya benzer.

- Harama bakınca, hafızadaki tahribat büyür.

- Bir harama baktım, binlerce hücremin kaybolduğunu hissettim. Benim lügatimde unutma (forpat) yoktur. (İmam Şafii)

- Bilgisayarsız dünyada, İmam Buhari yetişir. Bilgisayarlı dünyada Bill Gates yetişir. (İmam Buhari binlerce hadisi senet-ravileri karıştırmadan tıkır tıkır söylerdi.)

- "Fecrin, (seherin) nimetinden çok istifade ediniz." Kur'an ayetleri ve hadis-i şeriflerden

- Herkesin gaflette olduğu zaman, çalışan, gafletin düşmanıdır. Çok dünyevi şeyleri düşünen az ezber yapar.

- Tam ezber, kendini tam vermekle olur. (Beyin-Ortam-Anlayış)

- Ezber anında, sadece ezber düşünen hedefine ulaşır.

- Hafıza küçük delik gibidir. Zorladıkça, açtıkça delik büyür

MUVAFFAK OLMANIN PRENSİPLERİ

(Prof. Dr. Ali Fuat BAŞGİL)

- Çalışman için müsait gün ve zaman arama. Her boş vaktini müsait haline getir, hayatını kuvvetlendir.

- Başladığın bir işi, ertesi güne bırakma. Bir eseri ne kadar tamamlarsan (bitirirsen) ondan istifade o kadar fazla olur.

- Her günün derdi ve işi ayrıdır. Bugünün işini yarına erteleme.

- İmam Gazaliyle muazzam eser İhya-ı Ulum' u nasıl bir çalışmayla vücuda getirdin sorusuna: "Bir zamanda yalnız bir fasıla, bir bahis bir bab bir mesele üzerine çalışarak oluştu" demiş. Bir zamanda tek iş yap.

- Fikri çalışmalar için, aynı saatte devamlı, tertipli olarak günde 2-3 saat katıdır. Mermeri delen damla damla suyun devamlılığıdır.

- İbni Sina dünyaca ünlü Kitabuşşifa'sını her gün sabah namazından sonra Bağdat'taki bir caminin büyük kandili altında kuşluk vaktine kadar takriben 2 saat içinde çalışmakla oluştu.

- Fransız edibi EMİLE ZOLA aynen gülük 2-3 saat çalışmayla dev eserlerinin oluştuğunu söyler.

Alıntıdır…

HAFIZA ŞAMPİYONU MELİK DUYAR'DAN

HAFIZA TEKNİKLERİ

Anlamanın İki Temel Bileşeni
Okuduğunu anlamanın iki ana bileşeni vardır. Bunlar:

1-) Kelime/Kavram bilgisi
2-) Metni anlamak
Bu becerilerin her ikisi de öğrencilerin bir metinden en iyi şekilde yararlanmalarına yardımcı olmak için birlikte düşünülür; birbirinden ayrılmaz.

Kelime/Kavram Bilgisi Nedir?
Kelime/Kavram bilgisi, okuduğunu anlamanın başladığı yerdir. İyi kelime/kavram stratejilerine sahip olan öğrenciler, kelimelerin ne anlama geldiğini anlar ve verilen bir metni anlamak için kelimelerden yola çıkarak arka plan bilgisine ulaşır.

Ayrıca, bilinmeyen kelimelerin anlamlarını belirlemek için bağlam ipuçlarını kullanmak gerekir. Öğrencilerin sağlam kelime bilgisi veya yeni kelimeler öğrenme yeteneği yoksa okuduğunu anlama süreci başlamadan biter.

Okuduğunu Anlama Becerilerini Geliştirmenin 10 Yolu
İster ilkokulda ister ortaokulda ister lisede öğretmenlik yapıyor olun, anlamayı geliştirmek, akılda tutmayı artırmak ve bağlantılar kurmak için okuduğunu anlama stratejilerini kullanmak için asla geç değildir. Her öğrenci farklıdır, bu yüzden öğretim yöntemlerinizi buna göre ayarlamalısınız.

Okuduğunu Anlama Stratejilerinden Bazıları Şunlardır:

1-) Yeni öğrendiklerinizi Mevcut Bilgi Üzerine İnşa Edin
Okuduğunu anlamanın önündeki en büyük engellerden biri arka plan bilgisi eksikliğidir. Örneğin astronomi hakkında bir metin okuyorsanız, öğrencilerden güneş sistemi hakkındaki açıklamalar yapmalarını isteyin. Öğrencilerin soruları hızlı ve doğru yanıtlaması için sınıf içi bir çetele tutun.

Metni okumadan önce tüm öğrencilerin temel terimleri ve fikirleri anladığından emin olun, böylece herkes aynı sayfadan (gerçek anlamda) işe başlasın. Bu, öğrencilerin çıkarımlar yapmasına, metin ile zaten bildikleri şeyler arasında bağlantı kurmasına yardımcı olur.

Metni Anlamak
Metni anlamak, bir metnin tam olarak ne anlama geldiğine büyük resmi görerek anlamaktır. Ya da yazarın ne demek istediğini

sorgulamaktır. Anlama çabası, öğrencilerin ne söylendiğini ve ondan ne öğrenmeleri gerektiğini anlamaları için bir metinle etkileşime girmesine yardımcı olur.

Öğrenciler iyi metin anlama becerilerine sahip olduklarında, yazarın ne söylediğiyle ilgili soruları yanıtlayabilir, pasajı özetleyebilir ve metinler veya önceki bilgiler arasında bilgileri ilişkilendirebilirler.

Kısacası, onların gerçek anlamının ötesine, daha yüksek düşünme seviyelerine geçmelerine yardımcı olur.

2-) Anahtar Fikirleri Tanımlayın ve Özetleyin

Öğrencilerin okuduktan sonra, bir metni özetlemesi, ana noktaları ortaya çıkarmalarına ve daha fazla bilgi almalarına yardımcı olabilir.

Özetlemeyi başlatırken, öğrencilere yönlendirici sorular sorun. Bunun için belirli bir yapı; uzunluk, kilit noktalar vb. ile rehberlik edin. İyi özetleme tekniklerini modellemek için "Ben yaparım, biz yaparız, siz yaparsınız" formatını kullanın.

Uygulamayı modellerken, öğrencilere şunları nasıl yapacaklarını öğretin:

- Gerçekleri, görüşlerden ayırınız.
- Ekstra bilgiler arasında önemli fikirleri bulunuz.
- Önemli kelimeleri ve cümleleri tanımlayınız.
- Anlamadıkları kelime dağarcığını zenginleştiriniz.

Öğrencilere bunu bilinçli olarak nasıl yapacaklarını öğretmek, beyinlerini otomatik olarak özetlemeye başlamak için eğitmeye yardımcı olur ve genel olarak daha iyi okuduğunu anlamalarına yol açar.

3-) Görsel Yardımcılar Kullanın

Öğrencilerin okuduklarıyla ilgili zihinlerinde bir resim oluşturmalarına yardımcı olmak için görsel araçlar ve görselleştirme teknikleri kullanın.

Yüksek sesle okuyarak ve öğrencilerden neler olup bittiğini hayal etmelerini isteyerek başlayın. Ardından, aşağıdaki gibi yazma komutlarını kullanın:

- En çok hangi renkleri gördünüz?
- Sizce ortam nasıldı?
- Ana karakteri nasıl tanımlarsınız?
- Hikâyenin dünyasında hangi sesleri duyacağınızı düşünüyorsunuz?

Öğrencilerin daha da iyi anlamaları için bir sahne, karakter veya hikaye çizmelerini sağlayın. Hikayedeki önemli noktaları hatırlamalarına yardımcı olmak için karakterlerin soy ağacını veya eğlenceli notları yapabilirler!

Bağlantı çizelgeleri, kelimelerden duvarlar çizdirin. Resimli kitaplar da öğrencileriniz için temel kavramları güçlendirmeye yardımcı

olabilir. Okudukları hikâyeyi veya bilgiyi görselleştirebildiklerinde, önemli bilgileri akıllarında tutma olasılıkları daha yüksektir.

4-) Kelime Becerilerini Geliştirin

Kelime bilgisi, bir metni anlamanın önemli bir parçasıdır ve okuma kolaylığı ve akıcılığı için hayati önem taşır. Kelime öğretim stratejileri, öğrencilerin yeni kelimeleri kendi başlarına anlamaları için araçlar oluşturmasına yardımcı olabilir.

Öğrencilerin yeni sözcükleri öğrenmelerine ve hatırlamalarına yardımcı olmak için şunları deneyin:

- Sınıfınızda kelime duvarı yapmak
- Yeni sözcükleri fiziksel eylemlerle eşleştirmek
- Bilinen sözcükleri yenileriyle ilişkilendirmeye yardımcı olan grafik düzenleyiciler oluşturmak

Sesli okuma stratejileri, öğrenciler için yeni kelimeler öğrenme sürecini modellemenize de yardımcı olabilir. Anlam bulmak için bağlam ipuçlarını nasıl kullanacaklarını gösterin ve bildikleri veya öğrenmek istedikleri tüm yeni kelimelerin bir kelime listesini yapmalarını sağlayın.

5-) Düşünme Stratejilerini Uygulayın

Öğrencileri bir metinle eleştirel olarak ilgilenmeye teşvik etmek için aşağıdakilerle ilgili sorular sorun:

- Yazıda yanlılığı nerede görebilirsiniz?
- Yazar neden belirli bir tür veya stil seçmiştir?
- Hikayeden önce veya sonra olduğunu düşündüğünüz şey nedir?
- Karakterler neden durumlara yaptıkları gibi tepki verirler?

Bu sorular, öğrencilerin bir metindeki daha derin anlam hakkında düşünmelerini sağlar ve önemli noktaları ararken eleştirel düşünme becerilerini kullanmalarına yardımcı olur.

Öğrencileri metnin ne dediğini bilmediklerinde açıklayıcı sorular sormaya teşvik edin veya fikirlerle ön bilgiler arasında bağlantı kurmak için zihin haritaları oluşturun.

6-) Soru-Cevap Senaryoları Oluşturun

Öğrencilere metnin farklı yönleri hakkında sorular sormak, metni yeni bir gözle incelemelerine ve onu yorumlamanın yeni yollarını bulmalarına yardımcı olur.

Öğrencileri cevapları bulmaya zorlayan sorular kullanın:

- Metnin birkaç farklı bölümünde neden farklı bir anlatım vardır?
- Arka plan bilgisini kullanarak metin hakkında neler çıkarılabilir?

Öğrencilere anlamı netleştirmek, karakterleri daha iyi anlamalarına yardımcı olmak, tahminlerde bulunmak veya yazarın amacını anlamalarına yardımcı olmak için sorular sorun.

Bu soruları ister grup halinde ister bireysel olarak yanıtlıyor olun, öğrencilerin soru sorma ve eleştirel düşünme becerilerini kullanma alışkanlığı kazanmalarına yardımcı olacaktır. Sonuçta, sihir, öğrenciler sayfanın ötesinde düşünmeye başladığında gerçekleşir!

7-) Karşılıklı Öğretimi Teşvik Edin

Karşılıklı öğretim, öğrencilere okuduğunu anlama için dört strateji verir ve onları bir metni sorgulamaya dahil etmek için özel teknikler kullanır.

“Ben yaparım, biz yaparız, siz yaparsınız” yöntemini kullanarak karşılıklı öğretimin dört yapı taşını takip edin:

- Tahmin Etme– Hikâyede bittikten sonra ne olacağı hakkında sorular sorun.
- Sorgulama– Bir hikâyenin kim, ne, ne zaman, nerede, nasıl ve neden hakkında sorular sorun.
- Netleştirme– Öğrencilerin kafa karışıklıklarını fark etmelerine, kafalarını karıştıran şeyleri belirlemelerine ve anlamaya yönelik adımlar atmalarına yardımcı olun.
- Özetleme– Bir okumayı konunun en önemli gerçeklerine ve fikirlerine yoğunlaştırın.

8) Özetleme Tekniklerini Kullanın

İlk başta öğrenciler için sıkıcı görünse de, özetleme teknikleri onların temel fikirleri nasıl bulup bir araya getireceklerini öğrenmelerine yardımcı olur. Okudukları sırada bilgileri otomatik olarak sentezlemeleri için onları eğitir ve her seviyedeki öğrencilere fayda sağlayabilir.

Öğrenciler bir metinle ilk karşılaştığında, onlardan bir özet yazmalarını isteyin. Bu özeti yazmalarına rehberlik edecek şu açıklayıcı soruları sorun:

- Bu metnin ana fikri nedir?
- Hikayedeki ana fikri hangi ayrıntılar destekliyor?
- Size göre, yazar hangi gereksiz bilgileri metne dahil etmiştir?

Bu, bir hikâyenin bölümlerinin nasıl bağlantılı olduğunu görmelerine yardımcı olur ve argümanlarına ve özetlerine metinsel destek sağlamanın önemini vurgular.

9-) Öğrencilerden Tahminde Bulunmalarını İsteyin

Tahminler, öğrenciler bir metnin başlangıcındaki kanıtları tahmin etmek için kullandıklarında gerçekleşir:

- Bundan sonra ne olacak?

- Metnin ne hakkında olacağını düşünüyorsunuz?
- Yazarın argümanını desteklemek için hangi ayrıntıları kullanacaktır?

Bir okumanın başında, öğrencilerin tahminlerini kaydetmelerini sağlayın. Okuma bittiğinde, neyin doğru neyin yanlış olduğu hakkında bir tartışma yapın. Öngörüleri hakkında onları düşündüren neydi? Sonuçta yazar, öğrencilerin beklentilerini haklı mı çıkardı yoksa onları yıktı mı?

Bu sadece okuduğunu anlamayı geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda öğrencileri materyalle eleştirel bir şekilde ilgilenmeye teşvik eder ve onlara sağlam, metne dayalı argümanların nasıl oluşturulacağını öğretir.

10-) Çıkarımlar Yapmayı Deneyin

Çıkarım, öğrencinin bildiği bilgilerle, bilmediği şeyler hakkında bir tahminde bulunmasıdır.

Öğrenciler daha sonra ne olacağını tahmin etmek yerine, hikayenin dışındaki bilgiler hakkında çıkarımlarda bulunurlar.

Tahmin etme gibi, çıkarımları sesli okuma veya yönlendirmeli sorgulama ile modelleyebilirsiniz. Öğrencilere hikayenin bir önsözünü yazmasını veya metinsel kanıtlara dayalı bir karakter arka planı oluşturmasını sağlayın.

Çıkarımlar, öğrencilerin metin ile gerçek dünyanın nasıl ilişkilendirildiğine dair ön bilgileri arasında sonuçlar çıkarmasına yardımcı olur. Ayrıca, yaratıcılıklarını artırmayı destekler.

Akıcı Okuma Nedir?

Akıcı okuma takılmadan, hızlı, doğru ve uygun ifade ile konuşuyor gibi pürüzsüz ve rahat okumaktır. Çocukların okuduklarını iyi anlamaları için ister sesli ister sessiz okusunlar öncelikle akıcı bir şekilde okuyabilmeleri gerekir. Yüksek sesle okurken, akıcı okuyan çocukların cümleleri konuşuyor gibi okurken, okumaya uygun tonlamaları da eklediklerini fark edersiniz. Okumaları pürüzsüz, rahat ve ifadelidir.

Akıcı okuma çocukların kelimeleri hızlı ve otomatik şekilde doğru tanımaları, bu kelimeleri cümle ve cümleler bazında birleştirerek yorumlayabilmeleri ve anlamalarıdır. Bu anlamda akıcılık, okunan kelimeleri otomatik olarak tanıyabilmek, çaba göstermeden okunan kelimeleri cümle bazında bağlayarak rahat kavrayabilmek ve okunan cümleleri paragraflar ve okuma parçaları halinde birleştirebilmektir. Şüphesiz bu işlem çeşitli bilişsel süreçleri ve bu süreçlerle ilgili gelişmeyi de kapsamaktadır.

“Akıcı Okuma” ve Geleneksel “Hızlı Okuma” Çok Farklı Kavramlardır

Akıcı Okuma Nedir – Okumada akıcılık okunan doğru kelimelerin hesaba katılarak prozodinin de ölçüldüğü bir çeşit okuma hızıdır. Ancak bunun daha ileri (ilkokul sonrası) yaşlardaki öğrenciler ve yetişkinler için bahsedilen “anlayarak hızlı okuma” ile hiçbir ilgisi yoktur. İlkokul seviyesindeki çocuklar için bahsedilen hız “akıcı okuma hızı“dır. Ancak konunun uzmanı olmayan çoğu kişi bunun aynı şey olduğunu zannetmektedir. Hatta bu yanlış inanışla yetişkinlere uyguladıkları göz açılarını genişleten takistoskobik hızlı okuma etkinliklerinin aynısını basit okuma parçaları üzerinde (araya birkaç oyun yerleştirerek) çocuklara yaptırarak uygulamaktadırlar. Sonuç olarak fayda sağlayalım derken, çocukların beyinlerini allak bullak etmektedirler.

İlkokul çağlarındaki akıcı okuma, beyinde henüz okumayla ilgili bölgelerde yeteri kadar ağ ve bağ oluşmadığı ve çocukların kelime dağarcıkları sınırlı olduğu için, daha çok beyindeki bu bölgelerin gelişmesini sağlayan aktif okuma ve doğru beyin egzersizleriyle mümkündür. İlkokul öğrencilerinin akıcı okumaları onların göz açılarını genişleterek hızlı okumaya zorlamakla değil, beynin okumayla ilgili bölgelerini geliştiren aktif okuma egzersizleri yaptırmakla ve çocukların kendi seviyelerindeki kelime haznelerini geliştirmekle mümkündür. Takip edilmesi gereken adımları okumanın nörobilimi çok açık şekilde göstermektedir.

Akıcı Okumanın Bileşenleri

Akıcı okumanın bileşenleri kelimeleri doğru okuma (çaba sarf etmeden kelime tanıma), otomatik okuma (hızlı okuma) ve okumada prozodi mevcudiyetidir. Bunlardan herhangi birinde sorun varsa akıcılık olumsuz etkilenmektedir. Yapılan çalışmalar okumada otomatikleşme ve okuduğunu anlama arasında sıkı bir bağ olduğunu göstermektedir. Kelimeleri ve cümleleri duraklayarak okuyan okuyucular, kelime ve cümle arasındaki ilişkiyi kurmakta sorun yaşamaktadırlar. Bazen çocuğun kelime haznesinin yeterince gelişmemiş olması da okumada duraksamalara sebep olabilmektedir.

Zayıf okuyucuların bu bileşenlerden hangilerinde sorun yaşadığının tespit edilerek onlara uygun eğitimlerle akıcı okumaları sağlanabilmektedir. İyi bir akıcı okuma eğitimi için öğrencilerin okumalarında zorlanmalarına sebep olan kök nedenlerin tespit edilmesine ihtiyaç vardır.

ACIBADEM HASTANESİNDEN HAFIZA ÖNERİLERİ

Hafızayı güçlendiren 10 etkili öneri

Hafıza sorunlarında şikayetler olduğunda ya da yeni tanı konduğunda günlük hayatta alınacak bazı önlemlerle şikayetler azaltılıp, hastalığın ilerlememesi için önlem alınabilir.
Kronik hastalıklar hafızayı etkileyebilir

Günümüzde hemen hepimizin şikâyeti olan unutkanlık özellikle yaşlılığın önemli ve sık karşılaşılan sorunlarından biri olarak karşımıza çıkar. Oysa sık sık şikâyet ettiğimiz unutkanlığın normal unutkanlıktan demansa (bunamaya) kadar geniş bir yelpazesi var. Ancak hepsinin ortak noktası hafıza.

Demans 45 yaşından önce pek görülmez; 45-65 yaş arasında ise nadir olarak görülür. Yaşlanma ile birlikte görülme sıklığı artan demansa, 60 yaş üzerinde yüzde 2-5; 80 yaş üzerinde yüzde 15-20 oranında rastlanır. Kendinizde veya yakınlarınızda ilerleyen unutkanlık şikayeti fark ettiğinizde doktorunuz ile görüşün.

Günlük hayatta hafıza ile ilgili alabileceğiniz önlemleri 10 madde halinde şöyle sıralayabiliriz.

1. Tiroit hastalıkları ve vitamin eksiklikleri yönünden kontrol yaptırın

Hafızanızı dolaylı olarak etkileyecek kronik bir hastalığın bulunmaması, vücut sağlığının korunması önemli. Hafızanızı etkileyebilecek ve tedavi ile düzeltilebilecek hastalıkların başında tiroit hastalıkları, vitamin eksiklikleri gelir. Ayrıca bazı ilaçların yan etkilerinin de hafıza, konsantrasyon problemlerine yol açabildiği akılda tutulmalıdır. Bu şikayetler açısından düzenli olarak doktorunuzla görüşün. İlaçlarınızı ve ilaç dozlarını doktorunuza danışmadan değiştirmeyin.

2. Kan akımı ve oksijenlenme için egzersiz yapın

Egzersiz, kan akımını ve beyin oksijenlenmesini artırarak beyin sağlığını koruduğu gibi kalp-damar sağlığına da katkı yapar. Yürüyüş yapabilir, bisiklete binebilir veya koşabilirsiniz. Egzersiz yapmak stresi azaltır; bu da depresyon eğilimini azaltır. Egzersize yeni başlıyorsanız, ek hastalıklar varsa öncesinde doktorunuzdan görüş almanız uygun olacaktır.

3. Akdeniz diyetini uygulayın

Özellikle kalp dostu diyetin beyin sağlığı için de katkısı vardır. Örneğin, kırmızı etin daha az tüketildiği, sebze, meyve, balık ve deniz ürünleri, ceviz, zeytinyağı gibi hafıza dostu besinlerin bulunduğu Akdeniz Diyeti'ni uygulayabilirsiniz.

4. Bulmaca çözün, kitap okuyun

Kare bulmaca yaparken verilen ipucu ile önceden öğrendiğiniz bilgilerinizi yeniden kullanırsınız. Sudoku çözerken de dikkatinizi yoğunlaştırır, konsantrasyonunuzu artırırsınız. Bunlar yeni anıların hatırlanmasına katkıda bulunur. Yap-boz yapmak; şekilleri ve renkleri tanıyarak yakın hafızayı destekler. Doğru parçayı bulup, yerleştirmek başarı ve mutluluk sağlar, keyif verir; bu da konsantrasyonu ve dikkati artırır. Yeni bilgiler öğrenmek, okumak da zihin aktivitelerini destekler. Okuduğunuz metindeki konu ile belirli olaylar arasında ilişki kurabilir; izlediğiniz film veya dizilerle ilgili yakınlarınızla yorum yapabilirsiniz. Hobiler veya yeni aktiviteler edinmek sosyalliği artırdığı gibi zihni de destekler, motive eder, depresyon eğilimini azaltır.

5. Stresten uzak durun

Aşırı stres konsantrasyon bozukluğuna neden olarak hafızayı zayıflatır. Stres kaynağından mümkünse uzaklaşın. Egzersiz yapın, yürüyüşlere çıkın, rahatlatıcı müzikler dinleyin, uzun ve sakinleştirici duş alın, doğa- bahçe işleri ile uğraşın, rahatlatıcı nefes egzersizleri gibi rahatlama tekniklerini kullanın.

6. Günlük program yapın

Gününüzü programlayıp yazdığınız not kâğıdını buzdolabınızın kapağı gibi kolaylıkla görebileceğiniz bir yer belirleyerek asın. Günlük programınızın olması, “Ne yapacağım?” diye düşünüp vakit kaybetmenizi engeller. Günlük hedeflerinizi, planlarınızı eksiksiz yerine getirmek stresinizi azaltır.

7. Alışveriş listesi tutun

Günlük ihtiyaçlarınız için gittiğiniz markette, pazarda alacaklarınızı hatırlamakta zorlanıyorsanız ihtiyaç listesi tutun. Listenize bakmadan kaç taneyi alabileceğinizi hedefleyin. Bu sizi hem motive eder hem konsantrasyonunuzu artırır.

8. İlaçlarınız için alarm kurun

İlaçlarınızı almayı unutuyorsanız; buzdolabınızın üzerine hatırlatıcı not asın, telefonunuza alarm kurun. İlaç saatlerinizi yemek saatlerine yakın olarak

düzenleyin. Bu yöntemlerle zorlanıyorsanız; hatırlatmak için yakınlarınızdan yardım alın.

9. Düzenli uyuyun

Düzenli uyku, öğrenmeyi kolaylaştırır ve belleği güçlendirir. Geceleri aynı saatte ve düzenli uyuyun. Yorgunluğunuzu azaltmak için programlarınızı veya seyahatlerinizi günün erken saatlerinde planlayın. Uykusuzluk ve uyku apnesi gibi bazı sorunlar, gün içinde daha yorgun hissetmenize neden olduğu için hatırlamanızı zorlaştırabilir. Gündüz aynı saatlerde kısa süreli kestirin. Kısa süreli uyku yorgunluğunuzu azaltır, ayrıca dinlenmek konsantrasyonunuzu artırır.

10. Sigara içmeyin

Sigara kullanımı, beyine yeterince oksijen gitmesini engellediği için, hafızayı da olumsuz etkileyebilir. Ayrıca beyin-damar hastalıkları açısından da risk oluşturur. Beyin ve kalp sağlığınız için sigarayı bırakın. [3]

[3] https://www.acibadem.com.tr/hayat/hafizayi-guclendiren-10-etkili-oneri/

YAYINLANAN KİTAPLARI

Alaturka Laiklik	Aralık-2021	KDY
İletişimin Aşk Hali	Mart – 2022	KDY

Erdemli İnsan Modeli- Haziran-2023 KDY

E-KİTAPLAR

Aşağıdaki e-Kitaplar
https://maltepe.academia.edu/AhmetT%C3%9CRKAN
https://pubhtml5.com/homepage/pojiy/
https://play.google.com/books/publish/u/0/a/15550860554118639246#list?sortby=last_updated&sortdir=desc
https://archive.org/details/@turkan522
sitelerinde yayınlanmaktadır.
Çocuk Eğitimi-1 ve 2
Habername Yazılarım 1-2-3 ve 4
Kıssalardan Hisseler-1
Geçim Dünyası
Söz Uçmaz Yazı Kalır
Gönül Telinden
Strateji Rehberi
İnsan Toplum ve İktisat
İlim İrfan Hikmet
Önce İnsan
Babalardan Oğullara Nasihatler
Annelerden Kızlara Nasihatler
Osmanlı Saati Ne Anlatıyor
Mehmet Akif ve İstiklal Ruhu
İş Ahlakı
Hayata Dair okumalar
Annem Babam
Hayata Dokunan Hikayeler
Aile Olmak
Dini Hikayeler ve Kıssalar
Hafızayı Kuvvetlendirme Yolları

SİTELERİ
www.ahmetturkan.com.tr
www.ahmetturkan.gen.tr